

在宅避難とは？

地震発生直後から自宅で避難生活を乗り切る
「在宅避難」の流れ

ライフラインが復旧し、
食料や日用品が買えるお店が再開するまで、家族や地域の人々と協力して避難生活を乗り切る。

12 適度な運動と規則正しい生活で、心身の健康を保つ

十分に休息をとって体力を温存する。また「エコノミークラス症候群*」を予防するため、ストレッチや体操をこまめに行う。

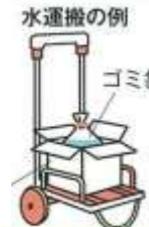
同じ姿勢を長く続ける事により血栓が生じ、呼吸困難や心肺停止等の症状を引き起こす。



11 水を補給する

季節を問わず、しつかり水分をとることが大切。備蓄の水が乏しくなったら、給水車や給水場所に受け取りに行く。

ダンボール箱



10 生活に必要な情報を手に入れる

水や物資の配給、入浴支援、ライフラインの復旧など、暮らしを支える情報は、避難所の掲示板やあんしん・防災ネットから得ることができます。



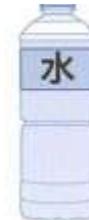
在宅避難のための事前の備え

建物と室内の安全確保

家屋の大きな損傷を防ぐため、耐震診断を受け、必要に応じて耐震補強を施す。また家具の転倒防止装置を正しく設置し、室内の安全を確保する。

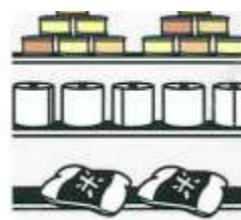
食料、水、燃料

10日間程度の食料品や水を備えておく。(南海トラフ地震は被災地の人口が多く、支援物資が行き渡りにくい)



1人あたりの水の必要量は1日3ℓ。
4人家族の場合、
 $3\ell \times 4人 \times 10日 = 120\ell$
2ℓペットボトル × 60本

日持ちのする商品を多めに買い、使った分を補充するローリングストックを日頃から心がける。



カセットコンロの動作を確認し、カセットボンベの在庫を蓄えておく。

ペットのいる家庭はペットの分を追加する。

健康管理

持病や障がいがある場合は日頃から主治医に相談し、災害時の対策を立てておく。



情報

正確な被害情報を手に入れる方法を考えておく。

- ご近所との情報交換
- I-wave FM いちのみや



- 市役所の防災無線と広報車



- 避難所の掲示板



- 一宮市 あんしん・防災ねっと に登録
(i.anshin@138bousai.jp に空メールを送信)

非常用トイレ

4人家族が10日間にトイレを利用する回数は、約200回。自宅のトイレを利用した非常用トイレの作り方や、汚物の処理方法を事前にマスターしておく。

非常用トイレの作り方



9 温かい食事で、心と体を元気にする

余震の回数が減り、火気使用の危険がなくなったら、カセットコンロなどを用いて温かい食事を作る。



8 家にある食材や備蓄品で作れる食事のメニューを考える

冷蔵庫など傷みやすいものから順に使い、10日分程度の献立を考える。



7 こんな時こそ、エネルギー補給

チョコレートやビスケットなど調理のいらない食品で、エネルギーと水分を補給する。



3 摆れがおさまったら、自宅の状況を確認

- ドアは開くか
- 柱は傾いていないか
- 柱や梁にひび割れはないか
- 火災は発生していないか



あんしん・防災ねっと
市からの災害時緊急情報や
大気環境情報を発信します。

4 行動の前に、正しい情報を

停電時でも聞くことができる乾電池式や充電式のラジオ、スマートフォンのラジオ、テレビ、一宮市のウェブサイトなどから信頼できる情報を得る。



こんなときは…

- 家が壊れている
⇒ 指定避難所・ホテル
親戚・知人宅などへ
- 障がい者・高齢者
⇒ 福祉避難所へ
- 近所で火災が発生
⇒ 広域避難場所へ

5 家にいても大丈夫そうだったら在宅避難スタート

余震に注意して、家族で過ごせる場所を確保する。作業時は手袋や履物でケガを防ぐ。



6 トイレを準備

家のトイレを非常用トイレに変える。排水設備や下水道の損傷がないことが確認できるまでは水を流してはいけない。